

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRI
SMP N 1 KALASAN SLEMAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Sya'ban Purnama Surya Darma
09601244200**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri SMP N 1 Kalasan**” yang disusun oleh Sya’ban Purnama Surya Darma, NIM 09601244200 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, *19* Juni 2013
Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.
NIP. 19720904 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, *19* Juni 2013
Yang Menyatakan,



Sya'ban Purnama Surya Darma
09601244200

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri SMP N 1 Kalasan” yang disusun oleh Sya’ban Purnama Surya Darma, NIM 09601244200 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Ketua Penguji		23/ 2013 / 7
Aris Fajar P, M.Or.	Sekretaris Penguji		23/ 2013 / 7
Herka Maya J, M.Pd.	Penguji I (Utama)		22/ 2013 / 7
F. Suharjana, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		22/ 2013 / 7

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIM. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Untuk mencapai kesuksesan, kita jangan hanya bertindak, tapi juga perlu bermimpi, jangan hanya berencana, tapi juga perlu untuk percaya”

(Anatole France)

“Kebaikan tidak bernilai ketika diucapkan tetapi bernilai setelah dikerjakan”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Teguh Budi Purnomo dan Wahyu Widayati,S.Pd.AUD yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
2. Adikku yang tersayang Rizki Nugraheni Purnama Wati yang selalu memberikan dukungan.
3. Kekasihku Bakti Ratna Idayah terimakasih atas do'a, dukungan, motivasi dan semangat yang selalu engkau berikan.

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET
PUTRI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI SATU KALASAN**

Oleh
Sya'ban Purnama Surya Darma
09601244200

ABSTRAK

Kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan bervariasi, ada yang cepat dalam berlari namun memiliki tinggi badan yang pendek, ada yang memiliki kekuatan otot bagus namun tidak memiliki kecepatan. Kurang mampu melakukan tembakan tiga angka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan yang berjumlah 12 siswa. Instrumen yang digunakan terdiri atas 11 item tes. Pemilihan item tes ini mengacu pada tes kondisi fisik dari Nurhasan (1986) yaitu tes kecepatan dengan lari 100 yard/91,44 meter, kelincahan dengan *dogging run* memiliki *reliabilitas* 0,802 dan *validitas* 0,820, daya ledak dengan *vertikal jump* memiliki *reliabilitas* 0,93 dan *validitas* 0,78, kelentukan dengan *sit and reach* memiliki *validitas face validity* dan *reliabilitas* 0,92, keseimbangan dengan *stork stand* *reliabilitas* 0,87 dan *validitas* masih berupa *face validity*, dayatahan paru jantung dengan lari *multistage fitness test* memiliki *validitas* 0,71 dan *reliabilitas* 0,521, kekuatan otot dengan *leg and back dynamometer* memiliki *reliabilitas* 0,86 sampai 0,90 dan *validitas* tes tidak disebutkan, daya tahan otot dengan *modifikasi push-up* memiliki *reliabilitas* 0,93 dan *validitas* 0,72, *sit up* memiliki *reliabilitas* 0,94 dan *validitas face validity*, dan pengukuran tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil analisis tes dengan t-score secara umum kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan 1 orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci : *kondisi fisik, pemain putri, bolabasket*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur tiada kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya, sehingga skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket putri SMP Negeri 1 Kalasan” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil., selaku Penasihat Akademik yang dengan sabar membimbing sejak awal masuk kuliah sampai sekarang.
5. Tri Ani Hastuti. M.Pd., selaku pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan staf Fakutlas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PJKR F 2009, yang telah membantu dan memberikan semangat.
8. Kepala Sekolah SMP N 1 Kalasan, Pelatih Bolabasket, dan para peserta ekstrakurikuler bola basket, yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

9. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa kami sebut satu persatu

Semoga bantuan baik yang bersifat moral maupun material selama penelitian hingga selesainya penulisan skripsi ini dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Kondisi Fisik	7
a. Hakikat Profil	7
b. Hakikat Kondisi Fisik	7
2. Komponen-komponen Kemampuan Fisik.....	8
a. Kekuatan	8
b. Kecepatan.....	9

c. Kelentukan.....	10
d. Kelincahan.....	10
e. Koordinasi.....	11
f. Keseimbangan	11
g. Daya tahan	12
h. Daya ledak	13
i. Tinggi badan	13
3. Hakikat Permainan Bolabasket	14
a. Hakikat Bolabasket	14
b. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	15
4. Komponen Fisik bagi Pemain Bolabasket	16
5. Hakikat Ekstrakurikuler di SMP N 1 Kalasan	18
a. Definisi Ekstrakurikuler	18
b. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Kalasan	19
6. Karakteristik Siswa SMP	22
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir	26
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	28
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Hasil Penelitian	41
1. Komponen Tinggi Badan	41
2. Komponen Kecepatan	42
3. Komponen Kelincahan	43
4. Komponen Kelentukan	44
5. Komponen Daya Ledak Otot Tungkai	45
6. Komponen Keseimbangan	47
7. Komponen Daya Tahan Otot Lengan	48
8. Komponen Daya Tahan Otot Perut	49
9. Komponen Kekuatan Otot Tungkai	50
10. Komponen Kekuatan Otot Punggung	51
11. Komponen Daya Tahan Paru Jantung	53
12. Kondisi Fisik	54
C. Pembahasan.....	55
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi	59

C. Keterbatasan Penelitian.....	59
D. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rentang Norma	36
Tabel 2. Rentang Norma	40
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keseimbangan	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Perut.....	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Punggung	52
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Paru Jantung	53
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Frekuensi Komponen tinggi badan.....	42
Gambar 2. Histogram Frekuensi Komponen Kecepatan	43
Gambar 3. Histogram Frekuensi Komponen Kelincahan	44
Gambar 4. Histogram Frekuensi Komponen Kelentukan	45
Gambar 5. Histogram Frekuensi Komponen Daya Ledak Otot Tungkai....	46
Gambar 6. Histogram Frekuensi Komponen Keseimbangan	48
Gambar 7. Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Otot Lengan	49
Gambar 8. Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Otot Perut.....	50
Gambar 9. Histogram Frekuensi Komponen Kekuatan Otot Tungkai	51
Gambar 10. Histogram Frekuensi Komponen Kekuatan Otot Punggung...	52
Gambar 11. Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Paru Jantung	54
Gambar 12. Histogram Frekuensi Komponen Kondisi Fisik.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	63
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Gubernur DIY.....	64
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Bappeda Sleman	65
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	66
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	67
Lampiran 6. Olah Data Penelitian.....	69
Lampiran 7. Frekuensi Data Penelitian.....	71
Lampiran 8. Norma Kategori	79
Lampiran 9. Data Kategori.....	81
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Dengan pendidikan seseorang akan dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal itu terjadi melalui proses pembelajaran. Proses pembelajaran adalah interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran dapat dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan dalam kerangka mewujudkan program pendidikan yang telah tersusun pada kurikulum pendidikan nasional. Dalam sistem pendidikan nasional salah satu mata pelajaran yang wajib untuk dilaksanakan adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dirancang secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan serta perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral. Dalam proses pembelajaran siswa diperkenalkan bermacam-macam olahraga seperti atletik, senam, bolavoli, sepakbola, balabasket, dan lain sebagainya. Apabila siswa memiliki minat yang lebih terhadap salah satu

cabang olahraga maka siswa tersebut bisa mengikuti kegiatan yang berada diluar jam pelajaran dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang sering diselenggarakan di hampir setiap sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Begitu pula di SMP N 1 Kalasan cabang olahraga bolabasket merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup digemari siswa baik putra maupun putri. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 37 siswa terdiri dari 18 siswa putra dan 19 siswa putri. Dari total siswa putri hanya 12 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan 7 siswa dari kelas IX tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu dalam peraturan resmi bolabasket (PersatuanBolabasketSeluruh Indonesia (PERBASI), 2010), tiap tim akan terdiri dari tidak lebih dari dua belas (12) anggota tim yang berhak untuk bermain, termasuk seorang kapten. Oleh sebab itu maka siswa harus bisa memperebutkan 12 kuota yang disiapkan untuk sebuah kompetisi.

Siwa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dikenalkan permainan bolabasket saja. Namun siswa akan diberikan materi-materi secara detail yang berkaitan dengan bolabasket, mulai dari peraturan permainan bolabasket, teknik dasar, strategi bermain, serta kondisi fisik. Menurut Greg Brittenham (1998:1), teknik dasar pada olahraga membedakan seorang juara

dengan yang lainnya. Pada bolabasket, semakin baik seorang pemain dapat menggiring, menembak, dan mengoper, semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi teknik dasar tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bolabasket yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Prestasi yang dihasilkan Tim bolabasket putri SMP N 1 Kalasan memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Terbukti dalam setiap kompetisi yang di ikuti sering masuk final. Kompetisi yang dianggap paling bergengsi diikuti tingkat DIY adalah JRBL (*junior basketball league*) yang mampu menembus final namun hanya meraih juara ke dua dalam kejuaraan tersebut pada tahun 2012. Meraih juara satu pada Gema Olimpiade Olahraga Budi Mulia Dua tahun 2012. Selain itu masih banyak lagi prestasi-prestasi yang ditorehkan oleh SMP N 1 Kalasan. Sedangkan prestasi yang dihasilkan tim putra SMP N 1 Kalasan kurang memuaskan. Dalam setiap kompetisi yang diikuti akhir-akhir ini belum bisa mendapatkan juara. Terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya bahawa tim putra SMP N 1 Kalasan dalam tingkat keterampilan dasarnya hanya masuk dalam kategori sedang.

Namun untuk tim putri belum ada penelitian baik tingkat keterampilan maupun kondisi fisiknya.

Beberapa kelemahan yang muncul pada pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan berdasarkan sumber dari pengamatan dan informasi pelatih pelatih, pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan memiliki teknik dasar yang cukup bagus terlihat dari operan antar para pemain yang sudah sesuai target. Namun jika dilihat dari kondisi fisik pemain putri SMP N 1 Kalasan hanya dua pemain yang berpostur tinggi. Pemain-pemain putri SMP N 1 Kalasan kurang mampu melakukan tembakan-tembakan *three point*. Saat menggiring bola ada siswa pemain yg dengan mudah direbut oleh lawan karena hanya berjalan lurus, seharusnya saat menggiring juga bisa merubah arah agar tidak terebut lawan. Saat melakukan *rebound* pemain sering kalah dalam perebutan bola di udara karena lompatan para pemain juga belum terlihat. Hanya ada beberapa anak yang memiliki kecepatan saat melakukan serangan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis ingin mengetahui profil kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, serta tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N I Kalasan yang telah memiliki prestasi yang cukup membanggakan.

B. Identifikasi Masalah

Dari paparan yang ada di latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu :

1. Belum teridentifikasinya tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket pada siswa putri di SMP N 1 Kalasan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
2. Belum teridentifikasinya kondisi fisik pemain bolabasket pada siswa putra di SMP N 1 Kalasan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Belum teridentifikasinya minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Kalasan.
4. Belum teridentifikasinya tujuh komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, daya ledak, dan tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMPN 1 Kalasan?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisiknya saat ini.
- b. Bagi guru dan sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan kondisi fisik serta manfaatnya pada saat bermain bolabasket.
- c. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi dasar atau acuan untuk membentuk tim yang lebih baik terutama dari segi kondisi fisik pemainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Kondisi Fisik

a. Hakikat Profil

Hakikat profil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Menurut Hasan Alwi (2005), profil adalah pandangan mengenai seseorang.

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa profil adalah pandangan sisi, garis besar, sketsa, grafik, pandangan seseorang atau biografi individu maupun suatu kelompok. Dalam penelitian ini yang dimaksud profil adalah gambaran atau biografi suatu kelompok dipandang dari sudut pandang kondisi fisiknya..

b. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1995: 8).

Menurut Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar (2000: 101), kondisi fisik secara terminologi diuraikan sebagai keadaan fisik. Keadaan ini sebelum (kemampuan awal), pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Yang dimaksud kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Disamping itu beberapa ahli berpendapat bahwa koordinasi tidak termasuk dalam pengertian kondisi fisik karena lebih banyak berhubungan dengan teknik olahraga dan juga sangat tergantung dari empat unsur fisik yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik adalah gambaran atau sketsa kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan pada suatu kelompok yang memiliki usia yang sama.

2. Komponen-komponen kemampuan fisik

a. Kekuatan

Menurut M Sajoto (1988: 58), kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat

mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

Menurut Sukadiyanto (1997: 32), kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Menurut Rusli Lutan (2002: 56), kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang pada saat melakukan kontraksi otot untuk menerima beban.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya (M Sajoto, 1988: 54). Menurut Widiastuti (2011: 16), kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang (Dedi Sumiarsono, 2006: 87).

Berdasarkan pendapat diatas kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau berpindah tempat dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

c. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, tendo disekitar persendian, melakukan gerak seluas-luasnya (M Sajoto, 1988: 51). Menurut Widiastuti (2011: 15), kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot (Ismariati, 2008: 101).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahawa kelentukan adalah kemampaun sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa menimbulkan ketegangan otot dan cidera otot.

d. Kelincahan

Menurut Widiastuti (2011: 17), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut M Sajoto (1988: 55), kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerakan menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan.

e. Koordinasi

Koordinasi menurut Widiastuti (2011: 18), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efektif. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Menurut M Sajoto (1988: 59), koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menginteraksikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerak tunggal secara efektif. Menurut Ismariati (2008: 53), koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas yang dilakukan lebih dari satu gerakan yang dapat dilakukan secara efisien.

f. Keseimbangan

Menurut M Sajoto (1988: 58), keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ otot syarafnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. Menurut Widiastuti (2011: 17), keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat bergerak.

g. Daya tahan

Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan paru dan jantung dan daya tahan otot.

- 1) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu (M Sajoto, 1988: 58) sedangkan menurut Widiastuti (2011: 15), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.
- 2) Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2011: 14). Menurut M Sajoto (1988: 58), daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darah, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus dengan beban tertentu dan dalam waktu yang cukup lama.

h. Daya ledak

Daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum (Widiastuti, 2011: 16). Menurut M Sajoto (1988: 55), daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut Ismaryati (2008: 59), daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kontraksi otot yang dilakukan dengan kekuatan maksimal dan dalam waktu yang secepat-cepatnya.

i. Tinggi badan

Menurut tim anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta (2010), tinggi tubuh atau tinggi badan adalah jarak maksimum dari vertek ke telapak kaki. Tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya.

Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud tinggi badan adalah struktur tubuh atau postur tubuh yang diukur dari telapak kaki sampai vertek.

3. Hakikat Permainan Bolabasket

a. Hakikat Bolabasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar keteman), bola dipantulkan dilantai (ditempat atau sambil berjalan). Dan tujuan adalah memasukkan bola ke ring lawan. Dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya kemasukan sedikit mungkin.

Bolabasket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PersatuanBolabasketSeluruh Indonesia (PERBASI), 2010).

Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain, jenis permainan ini bertujuan untuk mencari angka atau nilai sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan mendapatkan nilai (Muhajir, 2007: 11).

Menurut Agus Mukholid (2004: 41), bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola kebasket (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam permainan bolabasket, pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan.

b. Teknik Dasar Permainan Bolabasket

Gerakan dasar permainan bolabasket adalah keterampilan gerak yang harus dikuasai dan dilakukan pada permainan bolabasket yang berkaitan dengan aktifitas memainkan bola. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik maka diperlukan penguasaan teknik dasar permainan bolabasket.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket mencakup teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola, menggiring, teknik dasar menembak (*shooting*), teknik dasar olah kaki (*footwork*), dan pivot (Nuril Ahmadi, 1996: 13).

Menurut Hal Wissel (1996: 15), meskipun bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individu sangat penting seperti *shooting*, *passing*, *dribbling*, *rebounding*, *defending*, bergerak dengan dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai.

4. Komponen Fisik bagi Pemain Bolabasket

Unsur fisik yang mendukung teknik dalam permainan bolabasket menurut Dedi Sumiarsono (2006: 33-104), adalah:

- a. Kekuatan merupakan komponen fisik yang mempengaruhi seorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban tertentu dalam bekerja dan waktu tertentu. Menurut Greg Brittenham (1998: 4), pemain bolabasket membutuhkan kekuatan dan kemampuan untuk membentuk dan mengeluarkan kekuatan maksimal. Pemain harus siap untuk kontak, menembak setelah dicurangi, menyiapkan posisi untuk *rebound*.
- b. Daya tahan yang dibagi menjadi dua yaitu daya tahan otot setempat adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama, dengan beban tertentu dan daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Menurut Greg Brittenham (1998: 4), pemain bolabasket terkenal sebagai permainan yang membutuhkan kebugaran anaerobik yang tinggi. Itu sebabnya suatu pertandingan selama dua jam dibagi menjadi empat segmen. Oleh sebab itu maka pemain bolabasket harus memiliki daya tahan otot yang bagus.
- c. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Menurut Greg Brittenham (1998: 4), kecepatan adalah keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam permainan bolabasket. Pemain yang terlihat tenang sewaktu-waktu dapat berpindah tempat dengan cepat.

- d. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam permainan bolabasket daya ledak salah satunya digunakan untuk melakukan melompat baik itu saat melakukan tembakan atau menjangkau bola di udara melakukan *rebound*. *Rebound* sangat penting dalam permainan bolabasket baik saat bertahan maupun menyerang.
- e. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa menimbulkan ketegangan otot dan cedera otot. Menurut Greg Brittenham (1998: 4), kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi-sendi dalam jangkauan gerakan penuh dan bebas dari rasa tidak enak dan sakit. Sangat mudah untuk mengerti bahwa kelentukan sangat penting bagi permainan bolabasket yang efektif. Baik dari sikap tubuh untuk melompat maupun mengoper sepanjang lapangan. Selain itu kelentukan dapat mengurangi resiko terkena kecelakaan dan cedera.
- f. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan. Menurut Greg Brittenham (1998: 62), kemampuan merubah arah tanpa mengurangi kecepatan.

Seorang pemain melakukan sprint dengan kemampuan penuh tiba-tiba berpindah arah kekiri atau kekananyang seakan tidak mengurangi kecepatan. Komponen kilincahan dalam permainan bolabasket digunakan untuk melewati lawan saat melakukan serangan, menggiring, serta saat bertahan.

- g. Tinggi badan adalah tinggi badan adalah struktur tubuh atau postur tubuh yang diukur dari telapak kaki sampai vertek. Tinggi badan merupakan faktor yang mutlak diperlukan bagi cabang olahraga yang memiliki ciri mengatasi ketinggian seperti bolabasket. Semakin tinggi postur pemain maka semakin tinggi pula raihan yang didapat, untuk mempermudah memasukkan bola ke dalam *ring* lawan. Oleh sebab itu seseorang pemain basket yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata maka akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya dalam memasukkan bola ke *ring*.

5. Hakikat Ekstrakurikuler di SMP N 1 Kalasan

a. Definisi Eksrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, kegiatan ini dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas pengetahuan dan pengalaman atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan untuk pengembangan kualitas serta meningkatkan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran (Depdikbud, 1993: 25).

Menurut B. Suryosubroto (1997: 271), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan diselenggarakan disekolah diluar jam pelajaran biasa.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah. Tujuan diadakan ekstra kurikuler untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan pemaparan diatas ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan yang bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa, misalnya pramuka, kesenian, olah raga, dan lain sebagainya

b. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kalasan

Penyelenggaraan ekstrakurikuler di SMP N 1 Kalasan berperan mengembangkan bakat, minat dan potensi sesuai dengan hobi dari peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Selain

itu merupakan salah satu usaha untuk meraih prestasi dalam menjunjung nama baik peserta didik dan sekolah dalam berbagai perlombaan. Kegiatan ekstrakurikuler juga berperan sebagai sarana untuk mencari peserta didik yang berbakat dan berpotensi meraih prestasi dalam bidang non akademik, salah satunya melalui ekstrakurikuler bolabasket .

SMP Negeri 1 Kalasan sebagai fasilitator dalam menyalurkan bakat dan minat para peserta didik yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan adalah ekstrakurikuler bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler wajib diikuti oleh peserta didik kelas VII dan VIII, juga tidak menutup kemungkinan untuk siswa kelas IX. Namun mereka berhak memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakat masing-masing peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Kalasancukup diminati siswa, yaitu diikuti oleh 37 peserta didik, 18 peserta didik dari laki-laki dan 19 peserta didik perempuan. Dari total peserta perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ada tujuh siswa kelas IX sudah tidak aktif dikarenakan para untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi Ujian Nasional .

Proses latihan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan di luar jam pembelajaran sekolah yaitu pada setiap hari Selasa dan Jum'at pukul 14.30-16.30 WIB di lapangan bolabasket SMP N 1 Kalasan. Penggunaan sarana yang dimiliki untuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ini cukup

lengkap dengan menggunakan sarana yang sering digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Kalasandiampu oleh 1 pelatih bolabasket dan dibantu oleh satu asisten pelatih. Pelaksanaan program latihan yang bervariasi tentunya menjadi cara tersendiri yang dimiliki oleh pelatih untuk menjaga semangat peserta didik untuk selalu mengikuti jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler. Pelatih memberikan latihan-latihan teknik dasar bolabasket juga memberikan variasi latihan taktik bertahan, menyerang dan tendangan bebas. Selain itu tidak dapat dipisahkan latihan fisik juga diberikan pelatih, baik saat latihan maupun secara mandiri di rumah. Latihan uji coba juga sering diadakan di dalam propinsi. Latihan uji coba ini dimaksudkan agar para pemain mampu menerapkan program latihan yang telah dijalani diikuti dengan pembentukan mental para pemain.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP N 1 Kalasan memiliki berbagai manfaat bagi peserta didik, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat digunakan sebagai tambahan pengalaman gerak dalam belajar ketrampilan permainan bolabasket, peningkatan kondisi fisik, dan penyaluran minat dalam bermain bolabasket. Dengan adanya ekstrakurikuler dapat digunakan untuk wadah yang akan mewakili sekolah dalam berbagai kejuaraan bolabasket antar sekolah yang diselenggarakan oleh instansi maupun perusahaan swasta.

6. Karakteristik Siswa SMP

Usia SMP yaitu usia 13 sampai 15 tahun. Anak usia 13 sampai 15 tahun memasuki tahapan perkembangan atau yang disebut adolesensi. Pada masa adolisensi merupakan masa transisi dari tahun-tahun masa akhir kanak-kanak menuju tahun-tahun masa awal remaja, maksudnya adalah masa puber bertumpang tindih dengan akhir masa kanak-kanak dan masa awal remaja (Elizabeth B. Harlock, 1980: 184). Menurut Sugiyanto (2003: 5.32-5.33), Secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormone sekresi, estrogen untuk anak perempuan.
- b. Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada anak perempuan terjadi pelebaran panggul.
- d. Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktifitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki dibanding anak perempuan.
- e. Perbedaan komposisi jaringan tubuh, anak perempuan cenderung banyak lemak.

- f. Pada masa pertumbuhan cepat ini dapat terjadi penghentian peningkatan (*plateau*) untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata-tangan.
- g. Kemampuan memusatkan perhatian lebih lama, berminat besar terhadap ketangkasan dan kompetisi, mulai tertarik lawan jenis, dan bertambahnya kematangan sosial.

Menurut Sukintaka (1979: 45), mengatakan bahwa “anak tingkat SLTP, kira-kira berumur 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

- a. Jasmani
 - 1) Pada perempuan ada pertumbuhan memanjang
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
 - 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- b. Psikis dan mental
 - 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
 - 3) Mulai gelisah karena keadaan rumah
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui masalah dan etika dari kebudayaan
 - 3) Persekawanan yang tepat makin berkembang

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan karakteristik anak perempuan secara pertumbuhan fisiknya mengalami peningkatan baik itu tinggi badan maupun berat badan, pada anak perempuan terjadi pelebaran panggul sehingga dalam kelincahan sedikit terganggu. Anak perempuan kurang mampu dalam menerima aktifitas fisik. Pada masa ini ada masa

penghentian peningkatan pada untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata-tangan. Pada masa ini keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Hasil penelien yang relevan dengan penelien ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Afristian Ismadraga (2011) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunungkidul”. Populasi yang digunakan adalah semua siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP N 1 Ngawen, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan surve dengan instrumen yang digunakan tes, yang terdiri dari 11 item tes, yaitu tes daya tahan (*endurance*), tes kekuatan tungkai, tes kekuatan punggung, tes kekuatan tangan, tes kelentukan, tes kecepatan, tes power tungkai, tes kelincahan, tes keseimbangan, tes reaksi, tes koordinasi, dan tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik siswa yang masuk kelas olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen adalah sedang secara keseluruhan. Secara rinci, sebanyak dua siswa (6,25%) mempunyai kondisi fisik sangat kurang, tujuh siswa (21,88%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 14

siswa (43,75) mempunyai profil kondisi fisik sedang, enam siswa (18,75%), mempunyai profil kondisi fisik baik, dan tiga siswa (9,38%) mempunyai profil kondisi fisik sangat baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, yaitu sebesar 43,75% sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP N 1 Ngawen secara keseluruhan adalah sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan 32 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes lari 50 meter, *shuttle-run* 6X10 meter, *sit and reach test*, *sit-up* 60 detik, *vertical jump test*, tes kekuatan otot tungkai, dan *multistage test*. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik statistik dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul tahun ajaran 2009/2010 adalah 0 (0,0%) siswa dalam kategori baik sekali, 13 (40,625%) siswa dalam kategori baik, 17 (53,125%) siswa dalam kategori sedang, dua (6,25%) siswa dalam kategori kurang, dan 0 (0%) siswa dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa profil kondisi pemain sepakbola SMP N 2 Pandak Bantul tahun ajaran 2009/2010 dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melakukan kontak fisik. Bermain bolabasket tidak hanya dengan mengandalkan kemampuan teknik saja. Namun untuk dapat melakukan teknik-teknik dan strategi dalam bermain harus dengan didukung kondisi fisik yang prima dapat juga diartikan memiliki kondisi fisik yang bagus. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi sebuah tim bola basket. Namun dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi, maka ada salah satu faktor yang sangat dominan untuk diungkap bagi sebuah tim bolabasket. Faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan merupakan faktor mendasar dari permainan bolabasket baik itu pemain amatir maupun profesional. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkannya, maupun pemeliharannya. Komponen-komponenkondisi fisik antara lain kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, tinggi badan.

Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat. Agar permainan bolabasket menjadi menarik, maka kondisi fisik adalah pondasi utama dalam mencapai tujuan tersebut. Dikarenakan permainan bolabasket akan terlihat menarik apabila pemain memiliki teknik dasar yang

baik, sedangkan teknik dasar yang baik dapat diperoleh apabila pemain memiliki kondisi fisik yang prima. Dengan diketahui profil kondisi fisik pemain bolabasket putri di SMP N 1 Kalasan, maka diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru maupun pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan. Kondisi fisik dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik yang meliputi kekuatan otot tungkai yang diukur dengan tes *leg dynamometer*, kekuatan otot punggung yang diukur dengan tes *beck dynamometer*. Kecepatan (*speed*) yang diukur dengan tes lari 100 yard / 91.44 meter. Daya tahan paru jantung yang diukur dengan tes (*multistage*), daya tahan otot lengan yang diukur dengan tes (*modifikasi push-up*), daya tahan otot perut yang diukur dengan tes (*sit-up*). Kelincahan (*agility*) yang diukur dengan tes (*doging run*). Kelentukan (*flexibility*) togok kearah depan yang diukur dengan tes (*sid and reach*). Keseimbangan (*balance*) yang diukur dengan tes (*stok stand*). Daya ledak (*power*) otot tungkai yang diukur dengan tes (*vertikal jump*).

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah tim bola basket putri di SMP N 1 Kalasan yang berjumlah 12 siswa. Dikarenakan dari total 19 siswa putri yang terdaftar sebagai peserta kegiatan ekstrakurikuler terdapat tujuh siswa kelas IX sudah tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survai dengan tes dan pengukuran. Dalam pengambilan data testi melakukan tes kondisi fisik dari Nur Hasan (1986), yaitu: tes kecepatan dengan lari 100 yard/91,44 meter, kelincahan dengan *dogging run*, daya ledak dengan *vertikal jump*, kelentukan dengan *sit and reach*, keseimbangan dengan *stork stand*, dayatahan paru jantung dengan lari *multistage fitnes test*, dayatahan otot dengan *push up* dan *sit up* tinggi badan.

E. Instrumen Penilaian

Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203), adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data mengenai kondisi fisik pemain bola basket putri SMP N 1 Kalasan maka digunakan alat ukur sebagai berikut :

1. Tes kecepatan diukur dengan lari 100 yard / 91.44 meter (Nurhasan, 1986).

Sasaran : anak usia 13-17 tahun.

Pelaksanaan : start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri dibelakang garis start. Setelah diberi aba-aba “YA” pelari berlari menuju finis.

Penilaian : waktu yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk menyelesaikan jarak tempuh. Waktu dicatat sampai dengan seper sepuluh detik.

2. Kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer* memiliki *reliabilitas* 0,86 sampai 0,90 dan *validitas* tes tidak disebutkan (Nurhasan, 1986).

Pelaksanaan : testi berdiri diatas *beck and leg dynamometer*, tangan memegang hendel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.

Penilaian : dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

3. Kekuatan otot punggung dengan menggunakan *back dinamometer* memiliki *reliabilitas* 0,86 samapai 0,90 *validitas* tes tidak disebutkan (Nurhasan, 1986).

Pelaksanaan : testi berdiri diatas *beck and leg dynamometer*, tangan memegang hendel, badan membongkok kedepan kaki lurus. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi. Testi menarik handel dengan cara menegakkan badannya sampai berdiri tegak.

Penilaian : dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

4. Dayatahan otot lengan dan bahu dengan *modifikasi push-up*, *reliabilitas* 0.93 dan *validitas* 0.72 (Nurhasan, 1986).

Sasaran : hanya untuk perempuan usia antara 10 tahun sampai tingkat mahasiswa.

Pelaksanaan : testi mengambil posisi telungkup, tangan lurus terbuka selebar bahu, berat badan disangga oleh lengan. Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitungan). Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat.

Penilaian : hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat.

5. Kelincahan dengan menggunakan *dogging run*, *reliabilitas* 0,802 dan *validitas* 0,820 (Nurhasan, 1986).

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun keatas.

Pelaksanaan : testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian : catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finis*.

6. Daya tahan jantung paru dengan menggunakan lari *multistage* memiliki *validitas* 0,71 dan *reliabilitas* 0,521.

Pelaksanaan : testi bersiap dibelakang garis *start* setelah terdengar bunyi “tut” maka pelari dapat memulai berlari sampai batas sebrang hingga terdengar bunyi “tut”. Setelah itu waktu bunyi “tut” akan semakin cepat. Apabila testi terlambat sebanyak 3 kali maka testi dianggap sudah tidak kuat atau berhenti melakukannya.

7. Dayatahan otot perut mengunakan *sit-up*, *reliabilitas* 0.94, *validitas face falidity* (Nurhasan, 1986).

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun sampai tingkat mahasiswa

Pelaksanaan : testi tidur telentang, kedua tangan saling berkaitan dibelakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90°. Seorang pembantu memegang erat-erat pergelangan kedua kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun. Orang coba berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut kemudian dia kembali kesikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang sampai orang coba tak mampu mengangkat badannya lagi.

Penilaian : jumlah gerakan sit-up yang benar, yang dapat dilakukan oleh orang coba.

8. Tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *vertikal jump* koefisien reliabilitas 0,93, dan validitas 0,78 (Nurhasan, 1986).

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 9 tahun keatas.

Pelaksanaan : testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh dilantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur. Satu tangan testi yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah. Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel dilantai lutut ditekuk, tangan lurus agak dibelakang badan.

Penilaian : ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan. Nilai yang diperoleh adalah selisih yang terbanyak antara tinggi loncatan ketiga loncatan yang dilakukan.

9. Keseimbangan dengan menggunakan *stork stand*, *reliabilitas* 0,87 dan *validitas* masih berupa *face validity* (Nurhasan, 1986).

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun keatas.

Pelaksanaan : testi berdiri diatas satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan disamping lutut, tangan berada dipinggang.

Dengan diberi aba-aba “ya” testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai. Saat mengangkat tumit dan mempertahankan tangan tidak boleh lepas dari pinggang.

Penilaian : waktu yang terlalu lama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi. Waktu dicatat dalam detik dimulai dari saat testi mengangkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangan.

10. Kelenturan tolok kedepan dengan menggunakan tes dengan *sit and reach* dengan *validitas face validity* dan *reliabilitas* 0,92 (Nurhasan, 1986).

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun hingga tingkat mahasiswa.

Pelaksanaan : testi duduk selinjur tanpa sepatu, lutut lurus telapak kaki menempel pada sisi bok. Kedua tangan lurus diletakkan diatas ujung bok, telapak tangan menempel dipermukaan bok. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya. Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang. Sebelum melakukan tes harus melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Penilaian : raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai yang di dapat. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

11. Tinggi badan

Dalam pengukuran tinggi badan hanya dibutuhkan peralatan dan bahan berupa dataran yang permukaannya rata untuk berdiri testi. Testi diukur tanpa menggunakan alas kaki. Berdiri tegak dengan punggung menempel dinding dagu ditekuk kedalam sedikit. Sudut siku-siku benar-benar diletakkan diatas kepala testi, mendarat dengan kemiringan rata, tekanan dikepal testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot atau merubah posisinya.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik statistik diskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21) statistik diskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang akan diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri dari 11 item tes, data dimasukkan kedalam T-skor masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, dengan rumus :

$$T = 10\left(\frac{X-\bar{X}}{SD}\right) + 50$$

(data reguler)

Dan

$$T = 10\left(\frac{\bar{X}-X}{SD}\right) + 50$$

(data inversi)

Keterangan :

T = nilai skor-T

\bar{X} = nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD = standar deviasi data kasar

Rumus data inversi digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan T-skor pada kecepatan dan kelincahan. Sedangkan untuk item tes yang lain menggunakan rumus T-skor data reguler.

Setelah data sudah diubah kedalam T-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma, sebagai berikut :

Tabel 1 : Rentang norma

Kriteria	Skor
$> \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
$> \text{Mean} + 0,5 \text{ SD} - \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
$> \text{Mean} - 0,5 \text{ SD} - \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
$> \text{Mean} - 1,5 \text{ SD} - \text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
$\leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Sumber : Anas Sudijono (2010: 175)

Selanjutnya untuk menghitung persentase hasil tes, kemudian dikelompokkan dengan menggunakan rumus menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246), sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Pesentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Peneliatan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan dimaksudkan untuk mendeskripsikan mengenai keadan profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan secara keseluruhan. Dari hasil penelitian tentang profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan.

Data yang diperoleh dari 11 item tes, sehingga satuan skor yang diperoleh berbeda-beda. Untuk mengatasi hal ini, data dirubah kedalam bentuk *T-score*, sehingga diperoleh data dengan satuan yang sama. Data *T-score* lalu diambil rata-ratanya, dan selanjutnya data dikategorikan menjadi lima kategori sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Pada masing-masing item tes juga dilakukan penghitungan, sehingga akan tampak profil kondisi fisik pemain dari masing-masing item tes. Berikut deskripsi data hasil penelitian.

1. Komponen tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,46, nilai minimal = 35,00, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
2. Komponen kecepatan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,14, nilai minimal = 34,28, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.

3. Komponen kelincahan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 68,19, nilai minimal = 34,89, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
4. Komponen kelentukan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 66,20, nilai minimal = 32,65, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
5. Komponen daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,18, nilai minimal = 32,65, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
6. Komponen keseimbangan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 66,39, nilai minimal = 32,13, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
7. Komponen dayatahan otot lengan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,58, nilai minimal = 31,58, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
8. Komponen daya tahan otot perut pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,78, nilai minimal = 33,91, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.
9. Komponen kekuatan tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,29, nilai minimal = 33,84, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.

10. Komponen tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 65,07, nilai minimal = 34,93, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.

11. Komponen daya tahan paru jantung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 67,49, nilai minimal = 34,44, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10,00.

12. Profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diperoleh nilai maksimal = 683,26, nilai minimal = 427,99, rata-rata (*mean*) = 550,00, dan standar deviasi = 84.30.

Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh, selanjutnya dimaknai dengan kategori masing-masing. Untuk memberi makna pada skor yang diperoleh, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada yang terdiri dari lima kategori, yaitu : baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi SD, dengan pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 2 : Rentang norma

No	Kriteria	Skor
1	$> \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
2	$> \text{Mean} + 0,5 \text{ SD s/d Mean} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$> \text{Mean} - 0,5 \text{ SD s/d Mean} + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$> \text{Mean} - 1,5 \text{ SD s/d Mean} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$< \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

(Anas Sudijono, 2012:175)

Ket :

M = rata-rata

SD = Standar Deviasi

B. Hasil Penelitian

1. Komponen Tinggi Badan

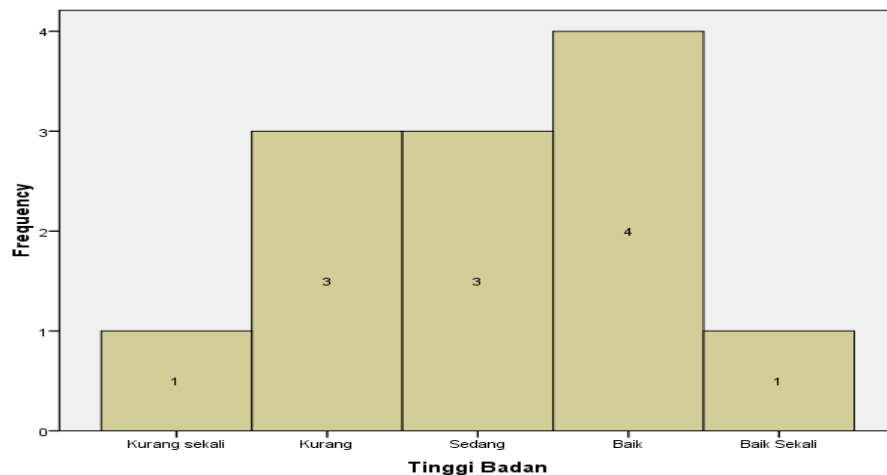
Hasil analisis statistik deskriptif komponen tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 3 . Distribusi frekuensi tinggi badan.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3%
2	55,00 s/d < 65,00	Baik	4	33.3%
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	3	25.0%
4	35,00 s/d < 45,00	Kurang	3	25.0%
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3%
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebaian besar empat orang (33,3%) dalam kategori baik.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen tinggi badan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 1 . Histogram Frekuensi Komponen Tinggi Badan

2. Komponen Kecepatan

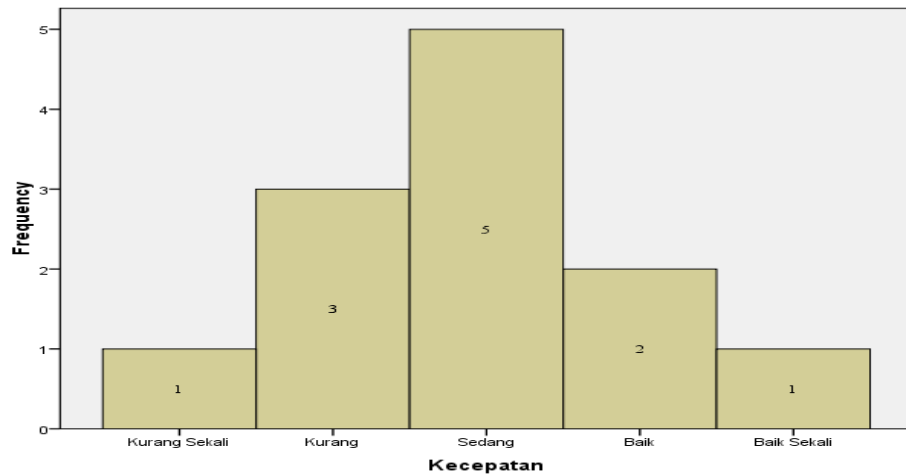
Hasil analisis statistik deskriptif komponen kecepatan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	2	16.7
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	5	41.7
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	3	25.0
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kecepatan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, dua orang (16,7%) pada kategori baik, lima orang (41,7%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kecepatan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar lima orang (41,7%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kecepatan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 2 . Histogram Frekuensi Komponen Kecepatan

3. Komponen Kelincahan

Hasil analisis statistik deskriptif komponen kelincahan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

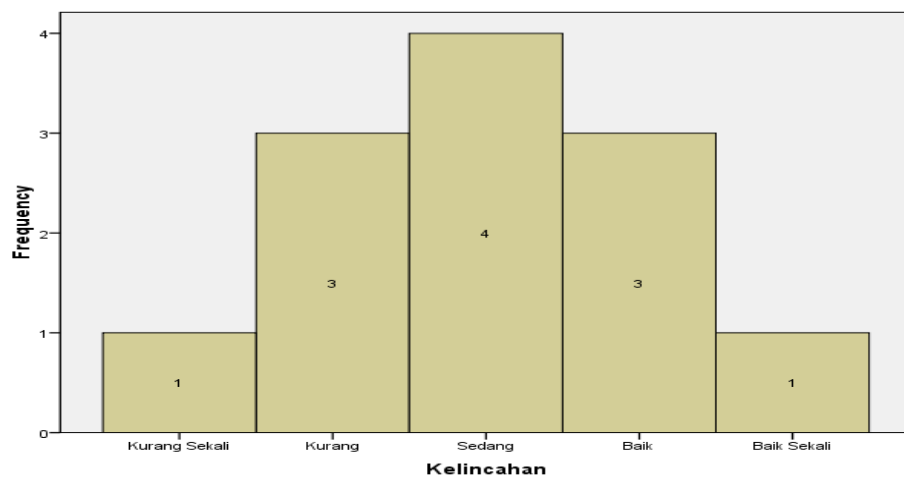
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65,00	Baik	3	25.0
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	4	33.3
4	35,00 s/d < 45,00	Kurang	3	25.0
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kelincahan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang,

dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kelincahan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kelincahan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 3 . Histogram Frekuensi Komponen Kelincahan

4. Komponen Kelentukanan

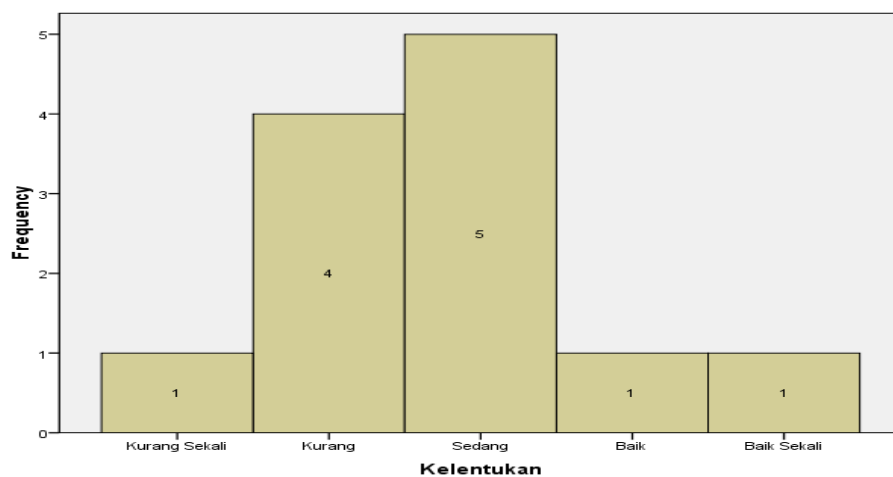
Hasil analisis statistik deskriptif komponen kelentukan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukanan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	1	8.3
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	5	41.7
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	4	33.3
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kelentukan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, satu orang (8,3%) pada kategori baik, lima orang (41,7%) pada kategori sedang, empat orang (33,3%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kelincahan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar lima orang (41,7%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kelentukan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 4 . Histogram Frekuensi Komponen Kelentukan

5. Komponen Daya Ledak Otot Tungkai

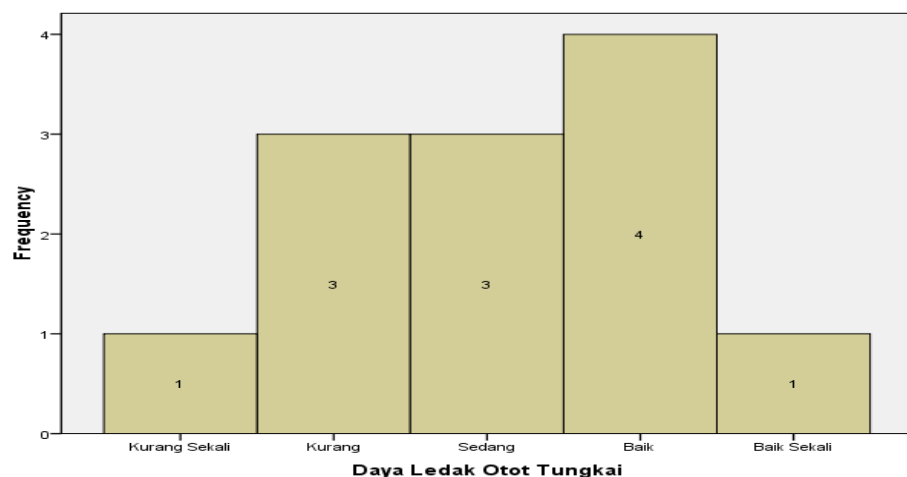
Hasil analisis statistik deskriptif komponen daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Komponen Daya Ledak Otot Tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3%
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	4	33.3%
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	3	25.0%
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	3	25.0%
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3%
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) kategori baik.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 5 . Histogram Frekuensi Komponen Daya Ledak Otot Tungkai

6. Komponen Keseimbangan

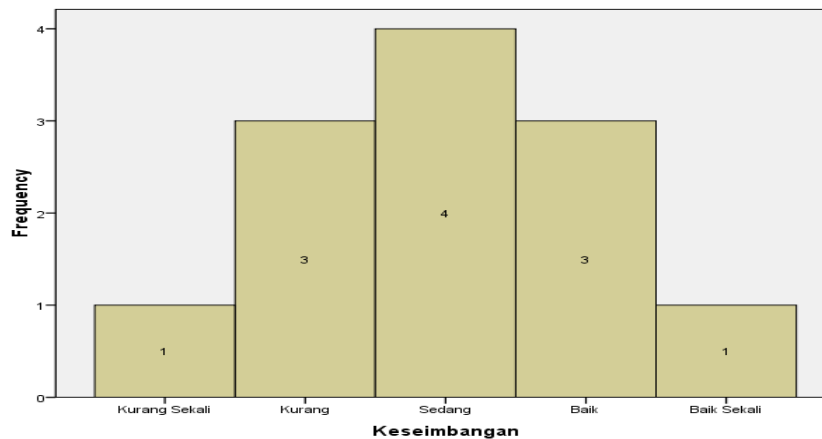
Hasil analisis statistik deskriptif komponen keseimbangan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Komponen Keseimbangan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65,00	Baik	3	25.0
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	4	33.3
4	35,00 s/d < 45,00	Kurang	3	25.0
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen keseimbangan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen keseimbangan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen keseimbangan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 6. Histogram Frekuensi Komponen Keseimbangan

7. Komponen Daya Tahan Otot Lengan

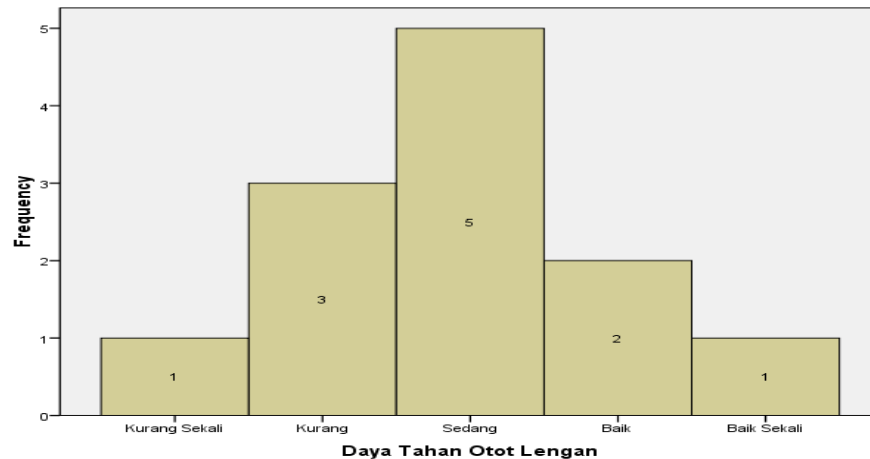
Hasil analisis statistik deskriptif komponen daya tahan otot lengan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Komponen Daya Tahan Otot Lengan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65,00	Baik	2	16.7
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	5	41.7
4	35,00 s/d < 45,00	Kurang	3	25.0
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen daya tahan otot lengan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, dua orang (16,7%) pada kategori baik, lima orang (41,7%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen daya tahan otot lengan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar lima orang (41,7%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen daya tahan otot lengan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 7. Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Otot Lengan

8. Komponen Daya Tahan Otot Perut

Hasil analisis statistik deskriptif komponen daya tahan otot perut pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

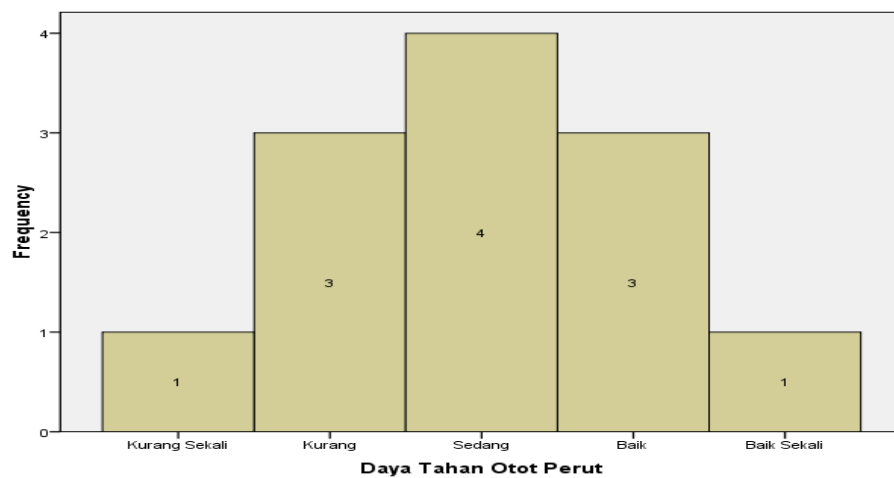
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Komponen Daya Tahan Otot Perut

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	3	25.0
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	4	33.3
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	3	25.0
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen daya tahan otot perut pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang,

dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen daya tahan otot perut pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen daya tahan otot perut pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 8. Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Otot Perut

9. Komponen Kekuatan Otot Tungkai

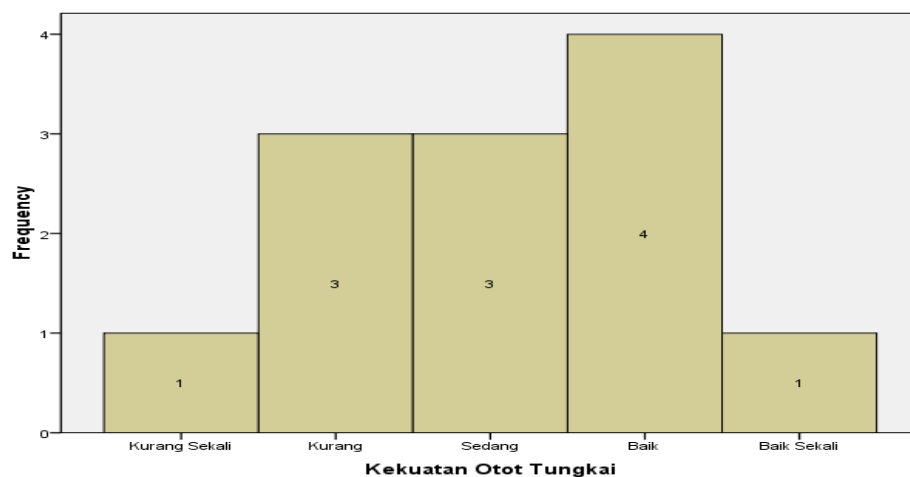
Hasil analisis statistik deskriptif komponen kekuatan otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Komponen Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	4	33.3
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	3	25.0
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	3	25.0
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kekuatan otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kekuatan otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebaian besar empat orang (33,3%) dalam kategori baik.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kekuatan otot tungkai pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 9. Histogram Frekuensi Komponen Kekuatan Otot Tungkai

10. Komponen Kekuatan Otot Punggung

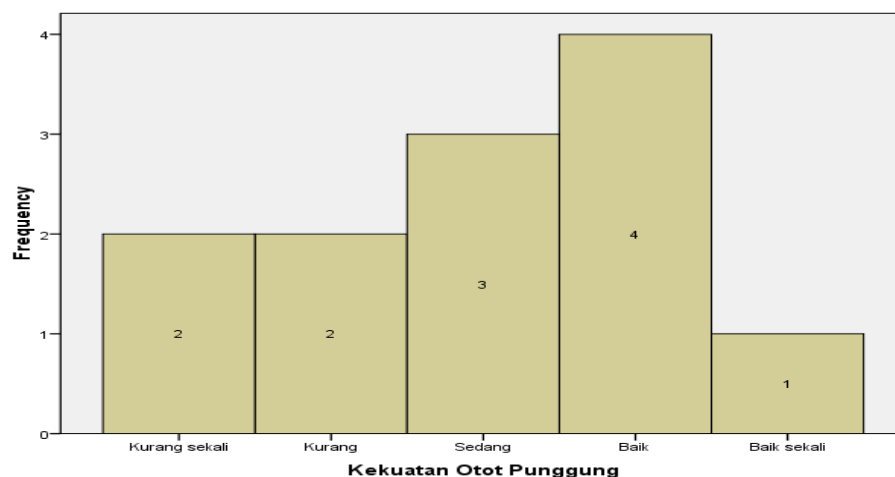
Hasil analisis statistik deskriptif komponen kekuatan otot punggung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Komponen Kekuatan Otot Punggung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	4	33.3
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	3	25.0
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	2	16.7
5	< 35,00	Kurang Sekali	2	16.7
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen kekuatan otot punggung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, empat orang (33,3%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, dua orang (16,7%) dalam kategori kurang, dan dua orang (16,7%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen kekuatan otot punggung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) kategori baik.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kekuatan otot punggung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 10. Histogram Frekuensi Komponen Kekuatan Otot Punggung

11. Komponen Daya Tahan Paru Jantung

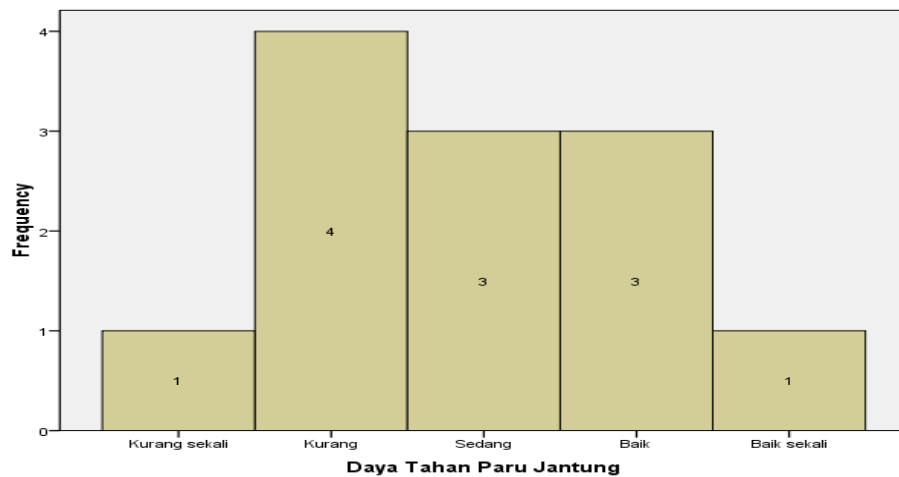
Hasil analisis statistik deskriptif komponen daya tahan paru jantung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Komponen Daya Tahan Paru Jantung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65,00	Baik Sekali	1	8.3
2	55,00 s/d < 65.00	Baik	3	25.0
3	45,00 s/d < 55,00	Sedang	3	25.0
4	35,00 s/d <45,00	Kurang	4	33.3
5	< 35,00	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh komponen daya tahan paru jantung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, tiga orang (25,0%) pada kategori sedang, empat orang (33,3%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data di atas menunjukkan bahwa komponen daya tahan paru jantung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) dalam kategori kurang.

Untuk memperjelas diskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen daya tahan paru jantung pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 11. Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Paru Jantung

12. Kondisi Fisik

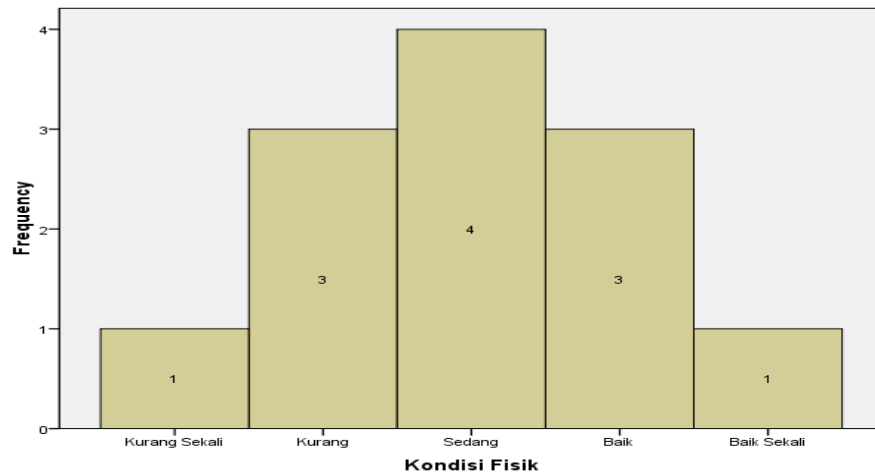
Hasil analisis statistik deskriptif kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$\geq 677,0525$	Baik Sekali	1	8.3
2	$592,3508 \leq x < 677,0525$	Baik	3	25.0
3	$507,6492 \leq x < 592,3508$	Sedang	4	33.3
4	$422,9475 \leq x < 507,6492$	Kurang	3	25.0
5	$< 422,9475$	Kurang Sekali	1	8.3
Total			12	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebanyak satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Data diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan sebagian besar empat orang (33,3%) dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan.



Gambar 12. Histogram Frekuensi Kondisi Fisik

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat jelas bahwa rata-rata kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan rata-rata berada pada kategori “sedang” yaitu empat pemain (33,3) dari 12 pemain. Hasil penelitian secara rinci sebagai berikut:

1. Kategori Baik Sekali

Hasil penelitian menunjukkan satu (8,3%) siswa yang mendapatkan kategori “baik sekali”. Hal ini menunjukkan bahwa sesuai dengan permasalahan yang ada bahwa siswa kurang frekuensi latihan sehingga hanya ada satu siswa yang mencapai kategori ini. Menurut Greg Brittenham (1998: 36), frekuensi latihan yang baik bagi pemain bolabasket adalah 2-3 kali dalam satu minggu pada masa tidak bertanding. Untuk masa sebelum bertanding dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu. Cara

yang harus dilakukan adalah siswa juga harus menambah latihan fisik sendiri dirumah sesuai dengan arahan pelatih yang rutin dan berkesinambungan didukung dengan motivasi dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang maksimal karena hanya disediakan waktu di sekolah 2 kali dalam satu minggu untuk mengadakan latihan.

Dilihat dari hasil yang didapat saat melakukan tes pemain yang masuk dalam kategori baik sekali ini memperoleh hasil yang baik bahkan dalam beberapa item tes tercatat hasil yang terbaik diantara pemain yang lain. Sehingga dalam jumlah akhirnya kondisi fisik pemain ini menjadi yang terbaik. Hanya saja postur tinggi badan pemain ini tidak terlalu tinggi.

2. Kategori Baik

Hasil penelitian menunjukkan ada tiga siswa (25,0%) yang mendapatkan kategori “baik”. Sebagian besar siswa dengan kategori ini memiliki kondisi fisik yang tidak jauh berbeda dengan kondisi fisik yang memiliki tingkatan “baik sekali”. Pemain yang masuk dalam kategori “baik” ini seluruhnya berada pada kelas VIII. Pemain tersebut sudah lebih lama berlatih dibandingkan pemain yang berada di kelas VII. Menurut Dedi Sumiyarsono (2006: 16) dalam prinsip latihan adaptasi tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban berbeda-beda antara satu dan yang lainnya. Hal ini antara lain tergantung dari usia (lama) latihan.

3. Kategori Sedang

Hasil penelitian menunjukkan ada empat siswa (33,3%) memiliki kategori “sedang”. Ada beberapa siswa dalam kategori ini yang berada di bangku kelas VII dan beberapa lainnya berada pada kelas VIII. Frekuensi latihan yang rutin sangat berpengaruh dalam hal ini. Pemain masih perlu banyak berlatih agar kondisi fisik mereka dapat meningkat. Dilihat dari postur tubuh sebagian besar siswa juga memiliki postur yang ideal, tetapi juga ada beberapa siswa dengan postur tubuh gemuk yang memiliki kekuatan otot yang lebih. Menurut Greg Brittenham (1998: 36), untuk meningkatkan kekuatan otot harus menggunakan beban yang lebih besar dari yang mampu ditanggung yang mampu ditanggung secara normal selama kegiatan sehari-haridan meningkatkannya secara bertahap. Perolehan hasil tes dari masing-masing item tes juga relatif merata antara pemain yang masuk dalam kategori sedang ini. Untuk itu pelatih diharapkan bisa memberikan tambahan latihan supaya kondisi fisik pemain dalam kategori baik bahkan baik sekali.

4. Kategori Kurang

Hasil penelitian menunjukkan ada 3 siswa (25,0%) yang memperoleh kategori “kurang”. Hasil analisis menunjukkan pemain yang memperoleh hasil kurang semua berada pada dibangku kelas VII. Beberapa pemain ini berpostur kurus. Menurut Greg Brittenham (1998: 35), profil pemain bolabasket belakangan ini tidak hanya berpostur kurus dan lentur namun juga dituntut untuk cukup kuat dan cekatan dalam

mendribel melalui kerumunan lawan. Pengalaman serta kualitas kondisi fisik pemain yang dalam kategori kurang ini sangat berbeda dibandingkan dengan siswa yang berada pada kategori sedang bahkan baik. Sehingga perlu dilakukan latihan yang keras agar kondisi fisik pemain dapat meningkat. Dengan menambah frekuensi latihan sendiri secara mandiri diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisiknya jika memiliki motivasi untuk berprestasi.

5. Kategori kurang sekali

Hasil penelitian menunjukkan terdapat satu pemain yang memperoleh kategori “kurang sekali”. Hal ini disebabkan karena postur tubuh pemain ini sedikit gemuk dan tinngi badannya tercatat paling pendek diantara pemain yang lain. Sehingga saat melakukan tes memperoleh hasil yang kurang sekali. Menurut Greg Brittenham (1998: 7), seorang pemain dengan berat badan yang lebih membahayakan dirinya karena membawa kelebihan berat badannya kemana-mana. Pemain ini lebih mudah lelah serta rentan terhadap cedera, dan sangat mungkin keahlian atletikserta prestasi bolabasketnya ikut terganggu. Selain itu pemain yang masuk dalam kategori kurang ini duduk dibangku kelas VII. Agar pemain yang masuk dalam kategori kurang ini dapat meningkat kondisi fisiknya maka frekuensi dan intensitas latihannya harus ditambah sendiri secara mandiri supaya kondisi fisiknya lebih baik lagi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan terdapat satu orang (8,3%) pada kategori baik sekali, tiga orang (25,0%) pada kategori baik, empat orang (33,3%) pada kategori sedang, tiga orang (25,0%) dalam kategori kurang, dan satu orang (8,3%) dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan dapat dikategorikan sedang.

B. Implikasi

Hasil penelien ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pelatih dan pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan yaitu, data yang diperoleh dari hasil tes dari berbagai macam komponen fisik dapat dipahami betapa pentingnya komponen fisik. Dengan diketahuinya profil kondisi fisik pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan diharapkan menjadi pertimbangan pelatih dalam meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik guna menunjang kondisi fisik pemain bolabasket SMP N 1 Kalasan. Dengan demikian siswa dapat memiliki kondisi fisik yang baik yang menunjang dalam peningkatan prestasi pemain. Untuk pihak sekolah agar lebih meningkatkan kualitas sarana dan prasarana yang ada disekolah sesuai dengan standar olahraga bolabasket sehingga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik pemain dan meningkatkan prestasi

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu: Pada saat penelitian pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan yang menjadi subjek penelitian tidak diasramakan sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Untuk pemain bolabasket putri SMP N 1 Kalasan agar lebih memperhatikan keadaan fisik pemain untuk lebih menjaga, memelihara, dan meningkatkannya.
2. Untuk pelatih bolabasket putri SMP N 1 Kalasan bisa lebih meningkatkan kreativitas latihan dalam membentuk kemampuan fisik bagi atletnya.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar subjek yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan perluasan tidak hanya dalam komponen-komponen fisik saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afristian Ismadraga. (2011). Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bogor : Yudistira Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- B. Suryosubroto. (1997). *Proses Belajar-Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*: Jakarta : Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat* . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bolabasket 2010*. Diambil dari: <http://www.perbasi.or.id/index.php?ref=peraturan&kat=peraturanfiba>. Pada hari sabtu, 09 Maret 2013. Pada pukul 14:39.
- Greg Brittenham. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket*. (Alih bahasa: Bgus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hal Wissel. (1996). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. (Alih bahasa : Bagus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hurlock. (1980). *Perkembangan Gerak Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.

- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Itermedia.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyanto. (2003). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Tim Anatomi. (2010). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. [Jakarta](#) : PT Bumi Timur Jaya.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta: Depdikbud.

Lampiran 1. Surat ijin penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 179/UN.34.16/PP/2013 9 April 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sya'ban Purnama Surya Darma
NIM : 09601244200
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s.d Mei 2013
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Kalasan, Sleman/pemain putri
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Putri SMP Negeri 1 Kalasan, Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Agus Sudarko
Das Rumpit Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kalasan
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat ijin penelitian dari Gubernur DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/3040/V/4/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 179/UN.34.16/ PP/2013
Tanggal : 09 April 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SYA'BAN PURNAMA SURYA DARMA NIP/NIM : 09601244200
Alamat : JL KOLOMBO, YOGYAKARTA
Judul : PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRI SMP NEGERI 1 KALASAN, SLEMAN
Lokasi : SLEMAN Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 09 April 2013 s/d 09 Juli 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 09 April 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Hendar Siswawati, SH

NIP. 19550120 198503 2 003

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat ijin penelitian dari Bappeda Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1201 / 2013

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/ Tanggal : 09 April 2013
Hal : Izin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : SYA'BAN PURNAMA SURYA DARMA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 09601244200
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang, Yogyakarta 55281
Alamat Rumah : Tamanan, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, D.I. Yogyakarta
No. Telp / HP : 0896 7274 8007
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRI SMP NERGERI 1 KALASAN
Lokasi : SMP Negeri 1 Kalasan
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 09 April 2013 s/d 09 Juli 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Kalasan
6. Kepala SMP Negeri 1 Kalasan
7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
8. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 10 April 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.
Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

Dra. SUCI IRANI SINURAYA, M.Si, M.M
Pembina IV/a
NIP 19630112 198903 2 003

Lampiran 4. Surat keterangan penelitian dari SMP N 1 Kalasan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 KALASAN

Alamat: Tirtomartani, Kalasan, Sleman, ☎ 55571, 📠 (0274) 496122

SURAT KETERANGAN

Nomor. 070/ 0435

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP N 1 Kalasan, Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa:

Nama : SYA'BAN PURNAMA SURYA DARMA
NIM : 09601244200
Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMP N 1 Kalasan pada tanggal 09 April 2013 s/d 09 Juli 2013 dengan judul “ PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLABASKET PUTRI SMP NEGERI 1 KALASAN ”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 03 Juni 2013


Kepala Sekolah



Muji Rahayu, M. Pd

NIP. 19571205 197710 2 001

Lampiran 5. Surat keterangan kalibrasi



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 6083 / MET / SW - 106 / XII / 2012

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch

Kapasitas : 9 jam

Daya Baca : 0,01 detik

PEMILIK
Owner

Nama : Galih Priyambada

Alamat : Tukluk RT 02/rw 02 Semin Gunungkidul

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Standar : Casio HS-80TW.IDF

Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 4 Desember 2012

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%


HASIL
Result : Lihat sebaliknya

No. Order : 005828


Diterima tgl : 4 Desember 2012

Yogyakarta, 7 Desember 2012

Kepala

 Sedaryono, SE

NIP. 19880114 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

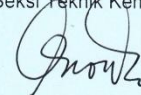
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"04
00,15'00"00	00,15'00"05
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Olah data penelitian

DATA PENELITIAN

No	Nama	Tinggi badan	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Power	Strok stand	Push up	Sit up	Kekuatan tungkai	Kekuatan punggung	Multistage	Jumlah
1	Alm	155	14.15	7.64	41.5	40	16.57	39	50	96	65	4.5	529.36
2	Lntng	156	13.24	6.79	43	43	17.23	42	57	103	70	5.2	556.46
3	Ning	151.5	13.93	7.76	42	42	15.76	40	54	98	69	4.3	538.25
4	Lis	159	14.3	7.62	40	39	17.45	38	48	94	68	4.6	529.97
5	Liv	158	13.08	6.96	41	46	14.98	41	55	99	71	4.9	550.92
6	Tia	158.5	14.23	7.35	42	42	16.35	39	49	98	74	4.2	544.63
7	Fid	161	13.84	7.31	43.5	44	18.08	41	52	100	71	4.2	555.93
8	Rka	152	13.86	8.02	42	35	14.65	40	47	87	58	3.8	501.33
9	Bun	150	15.05	7.99	39	31	16.87	36	43	88	63	3.6	493.51
10	Nin	151	15.13	7.75	41.5	34	17.12	38	40	90	61	3.2	498.7
11	Des	155	13.44	8.34	41	37	16.08	40	42	93	64	3.8	513.66
12	Far	158	14.78	8.11	39.5	35	16.13	37	46	85	58	3.4	500.92
	SUM	1865	169.03	91.64	496	468	197.27	471	583	1131	792	49.7	6313.64
	MEAN	155.4167	14.085833	7.636667	41.333333	39	16.43917	39.25	48.5833333	94.25	66	4.141667	526.1367
	STDEV	3.6108	0.6641804	0.46539	1.337116	4.612237	1.001358	1.76455	5.33357007	5.722762	5.308655	0.605217	23.66311

Lampiran 6. (lanjutan)

DATA TSCOR

No	Nama	Tinggi badan	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Power	Strok stand	Push up	Sit up	Kekuatan ungkai	Kekuatan punggung	Multistage	Jumlah
1	Alm	48.8461	49.0339	49.9284	51.2465	52.1681	51.3066	48.5832	52.6561	53.058	48.1163	55.9207	560.864
2	Lntng	51.6155	62.735	68.1926	62.4646	58.6726	57.8976	65.5847	65.7805	65.2898	57.5349	67.4868	683.255
3	Ning	39.1529	52.3463	47.3499	54.9859	56.5044	43.2175	54.2504	60.1558	56.5528	55.6511	52.6161	572.783
4	Lis	59.9239	46.7755	50.3581	40.0283	50	60.0946	42.916	48.9063	49.5631	53.7674	57.573	559.906
5	Liv	57.1545	65.144	64.5398	47.5071	65.177	35.4281	59.9175	62.0307	58.3002	59.4186	62.5299	637.147
6	Tia	58.5392	47.8294	56.1597	54.9859	56.5044	49.1095	48.5832	50.7812	56.5528	65.0697	50.9638	595.079
7	Fid	65.4629	53.7013	57.0192	66.204	60.8407	66.3861	59.9175	56.406	60.0476	59.4186	50.9638	656.368
8	Rka	40.5376	53.4002	41.7632	54.9859	41.3274	32.1326	54.2504	47.0314	37.3313	34.9303	44.3546	482.045
9	Bun	34.9987	35.4834	42.4078	32.5495	32.6548	54.3025	31.5817	39.5317	39.0787	44.3489	41.05	427.988
10	Nin	37.7682	34.2789	47.5648	51.2465	39.1593	56.7991	42.916	33.907	42.5735	40.5814	34.4408	461.235
11	Des	48.8461	59.7238	34.8872	47.5071	45.6637	46.4132	54.2504	37.6568	47.8157	46.2326	44.3546	513.351
12	Far	57.1545	39.5485	39.8293	36.2889	41.3274	46.9125	37.2489	45.1565	33.8365	34.9303	37.7454	449.979
	SUM	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	6600
	MEAN	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	550
	STDEV	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	84.2962

Lampiran 7. Frekuensi data penelitian

Frequencies

DATA KASAR

Statistics

		Tinggi Badan	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Daya Ledak Otot Tungkai	Keseimbangan
N	Valid	12	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		155.4167	14.0858	7.6367	41.3333	39.0000	16.4392
Median		155.5000	14.0400	7.6950	41.5000	39.5000	16.4600
Mode		155.00a	13.08a	6.79a	42.00	35.00a	14.65a
Std. Deviation		3.61080	.66418	.46539	1.33712	4.61224	1.00136
Variance		13.038	.441	.217	1.788	21.273	1.003
Range		11.00	2.05	1.55	4.50	15.00	3.43
Minimum		150.00	13.08	6.79	39.00	31.00	14.65
Maximum		161.00	15.13	8.34	43.50	46.00	18.08

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Daya Tahan Otot Lengan	Daya Tahan Otot Perut	Kekuatan otot Tungkai	Kekuatan Otot Punggung	Daya Tahan Paru Jantung
N	Valid	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		39.2500	48.5833	94.2500	66.0000	4.1417
Median		39.5000	48.5000	95.0000	66.5000	4.2000
Mode		40.00	40.00 ^a	98.00	58.00 ^a	3.80 ^a
Std. Deviation		1.76455	5.33357	5.72276	5.30866	.60522
Variance		3.114	28.447	32.750	28.182	.366
Range		6.00	17.00	18.00	16.00	2.00
Minimum		36.00	40.00	85.00	58.00	3.20
Maximum		42.00	57.00	103.00	74.00	5.20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

DATA T-SKOR

Statistics

		Tinggi Badan	Kecepatan	Kelincahan	Kelentukan	Daya Ledak	Keseimbangan
N	Valid	12	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		50.0000	50.0000	50.0000	50.0000	50.0000	50.0000
Median		50.2308	50.6901	48.7466	51.2465	51.0841	50.2080
Mode		48.85 ^a	34.28 ^a	34.89 ^a	54.99	41.33 ^a	32.13 ^a
Std. Deviation		10.00001	10.00000	10.00000	10.00000	10.00000	10.00001
Variance		100.000	100.000	100.000	100.000	100.000	100.000
Range		30.46	30.87	33.31	33.65	32.52	34.25
Minimum		35.00	34.28	34.89	32.55	32.65	32.13
Maximum		65.46	65.14	68.19	66.20	65.18	66.39
Sum		600.00	600.00	600.00	600.00	600.00	600.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Daya Tahan Otot Lengan	Daya Tahan Otot Perut	Kekuatan Tungkai	Kekuatan Punggung	Daya Tahan Paru Jantung
N	Valid	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		50.0000	50.0000	50.0000	50.0000	50.0000
Median		51.4168	49.8438	51.3106	50.9418	50.9638
Mode		54.25	33.91 ^a	56.55	34.93 ^a	44.35 ^a
Std. Deviation		10.00000	9.99999	10.00000	9.99999	10.00000
Variance		100.000	100.000	100.000	100.000	100.000
Range		34.00	31.87	31.45	30.14	33.05
Minimum		31.58	33.91	33.84	34.93	34.44
Maximum		65.58	65.78	65.29	65.07	67.49
Sum		600.00	600.00	600.00	600.00	600.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

Total T-skor

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		5.5000E2
Median		5.6038E2
Mode		427.99 ^a
Std. Deviation		8.42962E1
Variance		7.106E3
Range		255.27
Minimum		427.99
Maximum		683.26
Sum		6600.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 7. (lanjutan)

Frequency Table

Tinggi Badan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	8.3	8.3	41.7
Baik	4	33.3	33.3	33.3
Sedang	3	25.0	25.0	100.0
Kurang	3	25.0	25.0	66.7
Kurang sekali	1	8.3	8.3	75.0
Total	12	100.0	100.0	

Kecepatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	8.3	8.3	25.0
Baik	2	16.7	16.7	16.7
Sedang	5	41.7	41.7	100.0
Kurang	3	25.0	25.0	50.0
Kurang Sekali	1	8.3	8.3	58.3
Total	12	100.0	100.0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	1	8.3	8.3	33.3
Baik	3	25.0	25.0	25.0
Sedang	4	33.3	33.3	100.0
Kurang	3	25.0	25.0	58.3
Kurang Sekali	1	8.3	8.3	66.7
Total	12	100.0	100.0	

Kelentukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	16.7
	Baik	1	8.3	8.3	8.3
	Sedang	5	41.7	41.7	100.0
	Kurang	4	33.3	33.3	50.0
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	58.3
	Total	12	100.0	100.0	

Daya Ledak Otot Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	41.7
	Baik	4	33.3	33.3	33.3
	Sedang	3	25.0	25.0	100.0
	Kurang	3	25.0	25.0	66.7
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	75.0
	Total	12	100.0	100.0	

Keseimbangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	33.3
	Baik	3	25.0	25.0	25.0
	Sedang	4	33.3	33.3	100.0
	Kurang	3	25.0	25.0	58.3
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	66.7
	Total	12	100.0	100.0	

Daya Tahan Otot Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	25.0
	Baik	2	16.7	16.7	16.7
	Sedang	5	41.7	41.7	100.0
	Kurang	3	25.0	25.0	50.0
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	58.3
	Total	12	100.0	100.0	

Daya Tahan Otot Perut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	33.3
	Baik	3	25.0	25.0	25.0
	Sedang	4	33.3	33.3	100.0
	Kurang	3	25.0	25.0	58.3
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	66.7
	Total	12	100.0	100.0	

Kekuatan Otot Tungkal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	41.7
	Baik	4	33.3	33.3	33.3
	Sedang	3	25.0	25.0	100.0
	Kurang	3	25.0	25.0	66.7
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	75.0
	Total	12	100.0	100.0	

Kekuatan Otot Punggung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	41.7
	Baik	4	33.3	33.3	33.3
	Sedang	3	25.0	25.0	100.0
	Kurang	2	16.7	16.7	58.3
	Kurang Sekali	2	16.7	16.7	75.0
	Total	12	100.0	100.0	

Daya Tahan Paru Jantung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	33.3
	Baik	3	25.0	25.0	25.0
	Sedang	3	25.0	25.0	100.0
	Kurang	4	33.3	33.3	66.7
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	75.0
	Total	12	100.0	100.0	

Profil Kondisi Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik Sekali	1	8.3	8.3	33.3
	Baik	3	25.0	25.0	25.0
	Sedang	4	33.3	33.3	100.0
	Kurang	3	25.0	25.0	58.3
	Kurang Sekali	1	8.3	8.3	66.7
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 8. Norma kategori

NORMA KATEGORI

Mean = 50

Standar Deviasi = 10

NO	RENTANGAN NORMA	KATEGORI
1	$\geq \bar{x} + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2	$\bar{x} + 0,5 \text{ SD} \text{ s/d } < \bar{x} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$\bar{x} - 0,5 \text{ SD} \text{ s/d } < \bar{x} + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$\bar{x} - 1,5 \text{ SD} \text{ s/d } < \bar{x} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$< \bar{x} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

NO	RENTANGAN NORMA	KATEGORI
1	≥ 65	Baik Sekali
2	$55 \text{ s/d } < 65$	Baik
3	$45 \text{ s/d } < 55$	Sedang
4	$35 \text{ s/d } < 45$	Kurang
5	< 35	Kurang Sekali

Lampiran 8. (lanjutan)

NORMA KATEGORI KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET PUTRI

Mean = 550

Standar Deviasi = 84,70167

NO	RENTANGAN NORMA	KATEGORI
1	$\geq \bar{x} + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2	$\bar{x} + 0,5 \text{ SD} \text{ s/d } < \bar{x} + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$\bar{x} - 0,5 \text{ SD} \text{ s/d } < \bar{x} + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$\bar{x} - 1,5 \text{ SD} \text{ s/d } < \bar{x} - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$< \bar{x} - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

NO	RENTANGAN NORMA	KATEGORI
1	$\geq 677,0525$	Baik Sekali
2	$592,3508 \text{ s/d } < 677,0525$	Baik
3	$507,6492 \text{ s/d } < 592,3508$	Sedang
4	$422,9475 \text{ s/d } < 507,6492$	Kurang
5	$< 422,9475$	Kurang Sekali

Lampiran 9. Data Kategori

DATA KATEGORI TES

No	Nama	Tinggi Badan	Kriteria	Kecepatan	Kriteria	Kelincahan	Kriteria	Kelentukan	Kriteria
1	Alm	48.8461	Sedang	49.0339	Sedang	49.9284	Sedang	51.2465	Sedang
2	Lntng	51.6155	Sedang	62.735	Baik	68.1926	Baik Sekali	62.4646	Baik
3	Ning	39.1529	Kurang	52.3463	Sedang	47.3499	Sedang	54.9859	Sedang
4	Lis	59.9239	Baik	46.7755	Kurang	50.3581	Sedang	40.0283	Kurang
5	Liv	57.1545	Baik	65.144	Baik Sekali	64.5398	Baik	47.5071	Sedang
6	Tia	58.5392	Baik	47.8294	Sedang	56.1597	Baik	54.9859	Sedang
7	Fid	65.4629	Baik Sekali	53.7013	Sedang	57.0192	Baik	66.204	Baik Sekali
8	Rka	40.5376	Kurang	53.4002	Sedang	41.7632	Kurang	54.9859	Kurang
9	Bun	34.9987	Kurang Sekali	35.4834	Kurang	42.4078	Kurang	32.5495	Kurang Sekali
10	Nin	37.7682	Kurang	34.2789	Kurang Sekali	47.5648	Sedang	51.2465	Sedang
11	Des	48.8461	Sedang	59.7238	Baik	34.8872	Kurang Sekali	47.5071	Kurang
12	Far	57.1545	Baik	39.5485	Kurang	39.8293	Kurang	36.2889	Kurang

No	Nama	Power	Kriteria	Keseimbangan	Kriteria	Push up	Kriteria	Sit up	Kriteria
1	Alm	52.1681	Sedang	51.3066	Sedang	48.5832	Sedang	52.6561	Sedang
2	Lntng	58.6726	Baik	57.8976	Baik	65.5847	Baik Sekali	65.7805	Baik Sekali
3	Ning	56.5044	Baik	43.2175	Kurang	54.2504	Sedang	60.1558	Baik
4	Lis	50	Sedang	60.0946	Baik	42.916	Kurang	48.9063	Sedang
5	Liv	65.177	Baik Sekali	35.4281	Kurang	59.9175	Baik	62.0307	Baik
6	Tia	56.5044	Baik	49.1095	Sedang	48.5832	Sedang	50.7812	Sedang
7	Fid	60.8407	Baik	66.3861	Baik Sekali	59.9175	Baik	56.406	Baik
8	Rka	41.3274	Kurang	32.1326	Kurang Sekali	54.2504	Sedang	47.0314	Kurang
9	Bun	32.6548	Kurang Sekali	54.3025	Kurang	31.5817	Kurang Sekali	39.5317	Kurang
10	Nin	39.1593	Kurang	56.7991	Baik	42.916	Kurang	33.907	Kurang Sekali
11	Des	45.6637	Sedang	46.4132	Sedang	54.2504	Sedang	37.6568	Kurang
12	Far	41.3274	Kurang	46.9125	Sedang	37.2489	Kurang	45.1565	Sedang

No	Nama	Kekuatan Tungkai	Kriteria	Kekuatan Punggung	Kriteria	Multistage	Kriteria
1	Alm	53.058	Sedang	48.1163	Sedang	55.9207	Baik
2	Lntng	65.2898	Baik Sekali	57.5349	Baik	67.4868	Baik Sekali
3	Ning	56.5528	Baik	55.6511	Baik	52.6161	Sedang
4	Lis	49.5631	Sedang	53.7674	Sedang	57.573	Baik
5	Liv	58.3002	Baik	59.4186	Baik	62.5299	Baik
6	Tia	56.5528	Baik	65.0697	Baik Sekali	50.9638	Sedang
7	Fid	60.0476	Baik	59.4186	Baik	50.9638	Sedang
8	Rka	37.3313	Kurang	34.9303	Kurang Sekali	44.3546	Kurang
9	Bun	39.0787	Kurang	44.3489	Kurang	41.05	Kurang
10	Nin	42.5735	Kurang	40.5814	Kurang	34.4408	Kurang Sekali
11	Des	47.8157	Sedang	46.2326	Sedang	44.3546	Kurang
12	Far	33.8365	Kurang Sekali	34.9303	Kurang sekali	37.7454	Kurang

Lampiran 9. (lanjutan)

DATA KONDISI FISIK PEMAIN BOLA BASKET PUTRI

No	Nama	Total T scor	Kriteria
1	Alm	560.864	Sedang
2	Lntng	683.255	Baik Sekali
3	Ning	572.783	Sedang
4	Lis	559.906	Sedang
5	Liv	637.147	Baik
6	Tia	595.079	Baik
7	Fid	656.368	Baik
8	Rka	482.045	Kurang
9	Bun	427.988	Kurang Sekali
10	Nin	461.235	Kurang
11	Des	513.351	Sedang
12	Far	449.979	Kurang

Lampiran 10. Dokumentasi penelitian



Kecepatan



Kelincahan



Kelentukan tolok kedepan



Kekuatan otot tungkai



Kekuatan otot punggung



Dayatahan otot lengan



Dayatahan otot perut



Keseimbangan



Daya ledak tungkai



Tinggi badan